

HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN PRODUKSI ASI

Rice Noviawanti^{1*}, Khairun Nisa²

¹Akademi Kebidanan Helvetia Pekanbaru, Pekanbaru 28294, Indonesia
*ricenoviawanti@gmail.com

²Akademi Kebidanan Helvetia Pekanbaru, Pekanbaru 28294, Indonesia
Khairrun757@gmail.com

ABSTRACT

Breast milk is needed for baby's health and supports optimal growth and development of babies. This nutritional problem in the world shows two extreme conditions, ranging from nutritional status. One of the factors that influence the formation and production of breast milk is nutritional status, because nutrition is needed for infant growth and development. The purpose of this study was to determine the relationship between nutritional status and milk production. The research design is quantitative analytic with a cross sectional approach. The sample in this study found 30 people. The sampling technique used accidental sampling. The results of this study were obtained from normal breastfeeding mothers as many as 23 people (70.65%). Statistical test results obtained p-value 0.91 which means from 0.005, so there is no significant relationship between nutritional status and milk production in breastfeeding mothers.

Keyword; Nutritional status; Breast milk production

ABSTRAK

ASI sangat dibutuhkan untuk kesehatan bayi dan mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi secara optimal. Masalah gizi ini di dunia menunjukkan dua kondisi yang ekstrem, Mulai dari kelaparan sampai status gizi. Salah satu faktor yang mempengaruhi pembentukan dan produksi ASI adalah status gizi, karena gizi sangat dibutuhkan untuk tumbuh kembang bayi. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan Status Gizi dengan produksi ASI pada ibu menyusui. Desain penelitian adalah *analitik kuantitatif* dengan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi adalah seluruh ibu menyusui dengan jumlah sampel 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling* dengan menggunakan kuesioner. Hasil penelitian ini didapatkan mayoritas ibu menyusui kategori normal sebanyak 23 orang (70,65%). Hasil uji statistik didapatkan *p-value* 0.91 yang berarti \geq dari 0,005, sehingga tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan produksi ASI pada ibu menyusui.

Kata Kunci; Status Gizi; Produksi ASI

PENDAHULUAN

Air susu ibu (ASI) adalah makanan terbaik untuk bayi. ASI sangat dibutuhkan untuk kesehatan bayi dan mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi secara optimal. Bayi yang mendapatkan ASI eksklusif dan memperoleh semua kelebihan ASI akan lebih sehat, lebih tahan terhadap infeksi, tidak mudah terkena alergi, dan lebih jarang sakit. Sebagai hasilnya, bayi yang mendapatkan ASI secara eksklusif akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Sulistyongsih, 2011). Setiap tahunnya di Indonesia lebih dari 25.000 bayi dan 1,3 juta bayi di seluruh dunia dapat diselamatkan dengan pemberian ASI eksklusif. (Rudi Haryono & Setianingsih, 2014) Di tahun 2018, secara rata-rata nasional realisasi bayi usia kurang dari 6 bulan yang mendapat ASI eksklusif, sudah jauh melebihi target, yaitu sebesar 65,3% dari target 47%.

Status gizi balita tahun 2018 menunjukkan anak balita kurus di Indonesia sebesar 10,2% dan balita gizi kurang sebesar 17,7%. (Kemenkes, 2019). Penelitian menunjukkan bahwa balita yang konsumsi energinya memiliki risiko tinggi berisiko 8,413 kali menderita gizi kurang (Fauziah Rahman & Hermiyanty, 2016)

Faktor Faktor yang mempengaruhi produksi ASI antara lain: faktor makanan ibu, faktor isapan bayi, faktor penyusuan, riwayat penyakit, faktor Psikologis, berat badan lahir, perawatan payudara, jenis Persalinan, umur kehamilan saat melahirkan, konsumsi rokok, konsumsi alkohol, cara menyusui yang tidak tepat, rawat gabung, Pil kontrasepsi, (pil KB) status gizi. (Rudi Haryono & Setianingsih, 2014)

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan proporsi KEK pada ibu hamil (15-49 tahun) sebesar 17,3%. (Kemenkes, 2019) Masalah gizi pada ibu menyusui merupakan masalah kesehatan yang di sebabkan oleh sebagai faktor yang sering berkaitan. Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi ibu

menyusui yaitu pola pemberian ASI. Menyusui mampu menurunkan berat badan ibu setelah melahirkan. Penurunan berat badan terjadi akibat meningkatnya pengeluaran energi 595-670 kkal selama 6 bulan pertama paska melahirkan serta akibat mobilisasi cairan tubuh dan protein yang diperlukan untuk memproduksi ASI. (Fikawati, Syafiw, & Karima, n.d.)

Ibu menyusui perlu cukup gizi bagi kesehatan bayinya masa kini, banyak ibu hamil yang sudah memiliki kesadaran tentang perlunya menjaga kesehatan selama hamil, termasuk soal pemenuhan kebutuhan gizi. Namun begitu bayi lahir, ibu yang segera membatasi makanan juga banyak alasannya, kebutuhan gizi ibu menyusui tak sebesar ketika masih hamil. (Irianto, 2014)

Adapun faktor yang mempengaruhi gizi ibu menyusui adalah aktifitas pengaruh makanan sangat kuat kaitannya dengan volume ASI yang di produksi per hari, protein, dengan adanya variasi individu maka di anjurkan penambahan 15-20 g protein sehari, suplementasi, jika makanan sehari seimbang (Irianto, 2014).

Gizi pada ibu menyusui sangat erat kaitannya dengan produksi air susu, yang sangat dibutuhkan untuk tumbuh kembang bayi. Bila pemberia ASI berhasil baik, maka berat badan bayi akan meningkat, integritas kulit baik, tonus otot serta kebiasaan makan yang memuaskan. Kualitas makanan ibu erat hubungannya dengan kualitas ASI yang di produksinya. (Istiani, 2014)

Ibu dengan masalah gizi kurang tetap mampu memproduksi ASI namun jika gizi kurang ini berlangsung berkepanjangan dapat mempengaruhi beberapa zat gizi yang terdapat pada ASI. Kuantitas komponen imun dalam ASI pun akan menurun seiring memburuknya status gizi ibu. (Sulistyongsih, 2011)

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *analitik kuantitatif* dengan pendekatan *cross sectional study*. Populasi dalam sampel ini

adalah ibu menyusui yang berjumlah 30 orang (minimal sample) dengan teknik *accidental sampling* selama 2 bulan. Data dianalisis secara univariate lalu bivariate menggunakan uji Anova untuk menilai

hubungan status gizi ibu dengan hasil produksi ASI.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 41. Karakteristik Responden

Ket	Kategori	Frek	Presentase
Umur	20-25	6	20,0
	26-30	17	56,7
	31-35	6	20,0
	36-40	1	3,3
	Total	30	100
Pendidikan	SD	8	26,7
	SMP	7	23,3
	SMA	12	40,0
	DIII	1	3,3
	S1	2	6,7
	Total	30	100
Pekerjaan	IRT	29	96,7
	Swasta	1	3,3
	Total	30	100
Jumlah anak	1-2	16	53,3
	3-4	12	40,0
	≥5	2	6,7
	Total	30	100

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa mayoritas responden umur 26-30 tahun sebanyak (56,7%), responden

berpendidikan SMA sebanyak (40,0%), pekerjaan responden IRT (96,7%), jumlah anak responden adalah 16 orang (53,3%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Status Gizi

Kategori	F	Persentase%
Kurus sekali	0	0
Kurus	3	10,0
normal	23	76,7
Gemuk	2	6,7
Gemuk Sekali	2	6,7
TOTAL	30	100

Berdasarkan tabel2 dapat dilihat bahwa mayoritas status gizi responden

dengan kategori normal 23 orang (76,7%), kurus 3 orang (10,0%) dan gemuk 2 orang (6,7%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Produksi ASI

Variabel	Mean	SD	Min-Max	95% CI
Protein	74,83	41,366	20-180	2,94-257,06

Berdasarkan tabel 3 bahwa jumlah ASI yang dihasilkan pada ibu menyusui nilai rata-rata 74,83 ml, nilai terendah 20 ml dan nilai tertinggi 180 ml (95%CI).

Tabel 4. Hubungan Status Gizi Dengan Produksi ASI

Variabel	Mean	SD	SE	P value	N
Kurus sekali	0	0	0		
Kurus	86,67	30,55	17,63	0,19	30
Normal	70,65	41,35	8,62		
Gemuk	50,00	42,42	30,00		
Gemuk sekali	130,00	14,14	10,00		

Berdasarkan Tabel 4 di atas dapat dilihat dari hasil penelitian bahwa produksi ASI pada status gizi kurus adalah 86,67 cc/ml dengan standar deviasi 30,551, kemudian pada ibu dengan status gizi normal adalah 70,65 cc/ml dengan standar deviasi 41,350, pada ibu gemuk adalah 50,00 cc/ml dengan standar deviasi 42,426 dan pada ibu yang gemuk sekali adalah 130,00 cc/ml dengan standar deviasi 14,142. Hasil uji statistik anova di dapatkan nilai p uji Anova adalah 0,191 ($>\alpha$) maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan dari status gizi pada ibu menyusui.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa produksi ASI pada status gizi kurus sebanyak 86,67 cc/ml, status gizi normal sebanyak 70,65 cc/ml, gemuk sebanyak 50,00 cc/ml, gemuk sekali sebanyak 130,00 cc/ml dan hasil uji statistik

anova didapatkan nilai p 0,191 ($>\alpha$) maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan dari status gizi pada ibu menyusui. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Handayi yang menyatakan tidak ada hubungan status gizi dengan produksi ASI melainkan isapan bayi.(Handayani, Pratiwi, & Fatmawati, 2018)

Setiap ibu memiliki kemampuan untuk dapat memberikan ASI, termasuk juga ibu yang mengalami gizi kurang. Terdapat kontroversi pendapat yang menyatakan bahwa setiap ibu memiliki kemampuan yang sama untuk dapat memberikan ASI. Sebagian penelitian menyatakan bahwa tidak ada perbedaan kemampuan menyusui antara ibu berstatus gizi kurang sementara penelitian lainnya menyebutkan ada perbedaan. Penelitian yang meyakini adanya hubungan antara status gizi ibu dan kemampuan menyusui didasarkan atas data yang menunjukkan

bahwa komposisi zat gizi tertentu pada ASI akan lebih rendah jika ibu mengalami gizi kurang.

Ibu dengan masalah gizi kurang tetap mampu memproduksi ASI namun jika gizi kurang ini berlangsung berkepanjangan dapat mempengaruhi beberapa zat gizi yang terdapat pada ASI. Kuantitas komponen imun dalam ASI pun akan menurun seiring memburuknya status gizi ibu.

Hasil penelitian serupa dengan Samiun yang menjelaskan bayi yang dilahirkan cukup bulan memiliki bayi dengan daya isapan yang baik sehingga mampu menghasilkan produksi ASI dan status gizi ibu tidak mempengaruhi produksi ASI. (Samiun, 2019)

Ibu menyusui dengan berat badan di bawah normal, ataupun “overweight” tidak perlu mengkhawatirkan produksi ASI yang di hasilkan, karena selain dipengaruhi masalah gizi, produksi ASI juga di pengaruhi faktor lain seperti keyakinan produksi ASI akan mencukupi kebutuhan si kecil serta frekuensi pemberian ASI. Ibu menyusui tidak perlu pengaturan makan secara sangat sempurna. Pemenuhan gizi ibu menyusui pada prinsipnya adalah memenuhi gizi seimbang. Tidak ada pantangan makanan bagi ibu menyusui selama ibu tidak mengalami penyakit lain yang membutuhkan pengaturan makanan khusus. (Sulistyoningsih, 2011)

Menurut asumsi peneliti status gizi ibu tidak memiliki hubungan signifikan dengan produksi ASI, ibu dengan status gizi yang rendah tetap dapat menyusui namun dengan kebutuhan gizi terpenuhi. Hal lain yang memungkinkan tidak adanya hubungan signifikan mungkin dikarenakan sampel yang tidak menggunakan control sebagai pembanding.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa status gizi tidak berhubungan erat dengan produksi ASI, ibu dengan status gizi rendah tetap dapat menghasilkan ASI dengan cukup.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti berterima kepada LPPM Akademi Kebidanan Helvetia dan Kepala Desa Sungai Putih yang telah membantu proses penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Fauziah Rahman & Hermiyanty. (2016). Faktor Risiko Kejadian Gizi Kurang Pada Balita Usia 24-59 Bulan Di Kelurahan Taipa Kota Palu. *Jurnal Preventif*, 7(2), 1–58.

Fikawati, S., Syafiwi, A., & Karima, K. (n.d.). *Gizi ibu dan Bayi*.

Handayani, S., Pratiwi, Y. S., & Fatmawati, N. (2018). Hubungan Status Gizi Ibu Nifas dengan Produksi ASI. *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, 6, 32–40. Retrieved from <http://digilib2.unisayogya.ac.id/xmlui/handle/123456789/958>

Irianto, Ko. (2014). *Gizi seimbang dalam kesehatan reproduksi*. Bandung: Alfabeta.

Istiani, A. (2014). *Gizi terapan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Kemenkes. (2019). Laporan Akuntabilitas Kinerja 2018. *Direkorat Gizi Masyarakat*, 1–52(9), 1689–1699.

Rudi Haryono, & Setianingsih, S. (2014). *Manfaat Asi Eksklusif Untuk Buah Hati Anda*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.

Samiun, Z. (2019). Hubungan status gizi terhadap produksi asi pada ibu menyusui di puskesmas tamalanrea makassar. *Journal of Health, Education*

and Literacy, 2(1), 29–34.
<https://doi.org/10.31605/j-health.v2i1.460>
Sulistyonigsih, H. (2011). *Gizi*

Untuk Kesehatan Ibu dan Anak.
Yogyakarta.